

# 10がつ えんだより



ヤクルト保育園  
プティットふくやま北

今年の夏はとても暑い日が続いていましたが、あっという間に朝晩が涼しくなってきましたね。寒暖差もあることから、衣服の調節が難しいですよね。体調面にも気をつけながら日々過ごしていきたいと思います。少しずつ涼しい日もあるので、そんな日には園周辺をお散歩したり、近くの広場まで行き、めいっぱい体を動かしている子どもたちです。食育活動の一環で、9月20日に子どもたちと人参と大根に触れる体験をしました。人参、大根は身近な食材なので、壁に写真を貼っていると「にんじん！」と子どもたちからの声を聞くことができました😊最後に子どもたちがそれぞれ種を選び、植ええにもチャレンジ！！立派な人参と大根ができますように☆先日可愛い🌱が見えてきました😊登園時にぜひ見てみてくださいね。



氷がつるつる  
持つの難しい〜考える姿

## ながしそうめん

給食でも出てくるそうめんを使って、ながしそうめんを体験！  
流れてくるそうめんを触ったり、 Tongue でつかんだり、  
色水でつくった“つゆ”にそうめんを入れてみました😊  
プランターから葉っぱを取りトッピングする姿もありました🌟



まだまだ暑かった9月、氷に触れる😊  
色のついた氷や玩具の入った氷を触りました。水をかけると溶けていくのが分かったと何度もやる姿がありました🌟  
お友だちの大好きなかき氷も体験！  
色水のシロップをかけてかき氷の完成😊



ガリガリ、音がする！



## 10月の行事

- 身体測定 8日(火)
- 避難訓練 9日(水)
- 歯科健診 16日(水)9時30分頃
- 内科健診 22日(火)12時30分頃
- 英語 3日(木)・24日(木)
- リトミック 30日(水)
- ハロウィン 31日(木)

※日程が前後することもあります

## ☆廃材、集めています☆

保育室の中には牛乳パックやペットボトルを使用した手作り玩具がたくさんあります。  
ご家庭に不要な牛乳パックやペットボトルがあればぜひ園へ持って来てくださいね。



## プティットふくやま北の取り組み

### ～睡眠について～

プティットふくやま北で取り組んでいるCRAYON BOOK、その中に睡眠についての項目があります。睡眠不足が子どもの発達や成長の妨げになると科学的に明らかにされています。睡眠が短くなると、夜間の睡眠中に大量に分泌される「メラトニン」「セロトニン」「成長ホルモン」などの分泌が乱れてしまうそうです。今回は「メラトニン」について詳しく紹介します。「メラトニン」・・・日々の生活リズムを調節する機能をもつホルモンで、不足すると良質な睡眠がとれなくなり、規則正しい生活リズムがとれにくくなる。このホルモンは抗酸化作用など、身を守る作用もあるそうです。

保育園では、お昼寝時に、オルゴールを流したり、カーテンを閉め、子どもたちが安心してお昼寝ができるよう環境を整えています。ご家庭でも、睡眠時にはスキンシップの時間を増やしたりするなど、ゆったりした時間を過ごして睡眠できるといいですね。

先日の引渡し訓練の際にはお忙しい中ご協力ありがとうございました。保育園からだけでなく、保育園専用携帯からも緊急時には電話がかかることもあります。(保育園携帯:080-1288-5740)

職場が変わった場合や、緊急連絡先が変わる場合にはお知らせください。

**10月は内科健診、歯科健診があります。**  
**お休みをされた場合は後日ご自身で受診していただくようになります。**  
内科、歯科で気になることがございましたら職員までお知らせください。